



桃園市八德區八德國民小學 3月份午餐菜單(葷)

營養師：邱仕娟

週次	日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	附餐	全穀根莖(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(大卡)
三	3/1	五	紫米飯	京醬雞丁 雞丁洋蔥小黃瓜蒜末(煮)	紅燒豆腐 油豆腐洋蔥木耳青蔥蒜末(煮)	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜肉絲		5	2.5	2	2			678
四	3/4	一	香Q白飯	花生豬腳 熟花生豬腳丁肉丁蒜末(煮)	肉絲海茸 豆皮雞絲海茸薑絲(炒)	產銷履歷	麻油雞湯 雞肉乾豆皮高麗菜紅棗枸杞薑片	水果	5	2.5	2	2	1		738
	3/5	二	糙米飯	香酥魚 肉魚(炸)	絲瓜滑蛋 絲瓜雞蛋枸杞紅蘿蔔蒜末(煮)	有機蔬菜	地瓜湯 地瓜QQ		5	2.5	2	2			678
	3/6	三	竹筍包+什錦羹麵線+醬燒雞排+時令蔬菜				豆漿 (第二節供應)		5	2.5	2	2			678
			筍包(蒸)	肉羹肉絲麵線木耳白菜胡蘿蔔蒜末(煮)	雞排蒜末(煮)	時令蔬菜	鋁箔豆漿								
	3/7	四	糙米飯	馬鈴薯燒肉 肉丁馬鈴薯蒜仁(煮)	蒲瓜炒肉 蒲瓜肉絲紅蘿蔔木耳蒜末(煮)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋大骨	鮮奶	4.5	2.5	2	2		1	763
五	3/8	五	胚芽飯	茄汁雞丁 雞丁番茄小黃瓜生豆包洋蔥蒜末(煮)	丁香炒豆干 豆干片小乾高麗菜青蔥蒜末(炒)	有機蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜大骨薑絲		5	2.5	2	2			678
	3/11	一	香Q白飯 (蔬食日)	肉燥滷肉 絞肉白煮蛋紅蔥頭冰糖蒜頭酥(滷)	培根高麗菜 培根高麗菜青蔥蒜末(炒)	產銷履歷	紅豆湯 紅豆芋圓	水果	5	2.5	2	2	1		738
	3/12	二	糙米飯	酸菜鴨 酸菜鴨丁薑絲(煮)	冬瓜燜肉 冬瓜肉絲香菇紅蘿蔔蒜末(煮)	有機蔬菜	香菇蘿蔔排骨湯 香菇白蘿蔔排骨		5	2.5	2	2			678
	3/13	三	鳳梨雞肉炒飯+薑汁燒肉+時令蔬菜				黃瓜玉米湯		5	2.5	2	2			678
			白米雞紋肉雞蛋鳳梨罐高麗菜玉米粒三色丁洋蔥蒜末(煮)	肉柳洋蔥薑末(燒)	時令蔬菜	大黃瓜玉米塊貢丸大骨									
六	3/14	四	糙米飯	紫蘇梅燒魚 魚丁紫蘇梅薑絲青蔥蒜末(煮)	咖哩洋芋 馬鈴薯紅蘿蔔毛豆仁(煮)	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐筍絲肉絲白菜紅蘿蔔木耳	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798
	3/15	五	芝麻飯	義式蘑菇翅小腿 義式香料雞翅番茄雞腿排蒜末(煮)	鮮蔬炒冬粉 絞肉紅蘿蔔冬粉高麗菜青蔥木耳蒜末(炒)	有機蔬菜	扁蒲湯 扁蒲鴻喜菇紅蘿蔔油蔥酥大骨		5	2.5	2	2			678
	3/18	一	香Q白飯	蘿蔔燒雞 白蘿蔔紅蘿蔔肉丁青蔥蒜末(煮)	鮮燴黃瓜 大黃瓜紅蘿蔔木耳甜不辣雞絲蒜末(燴)	產銷履歷	山藥排骨湯 山藥排骨枸杞	水果	5	2.5	2	2	1		738
	3/19	二	糙米飯	東坡肉 五花肉肉丁紅蘿蔔蒜末(煮)	沙茶白菜 大白菜雞肉絲紅蘿蔔香菇青蔥香菜蒜末(煮)	有機蔬菜	刈薯雞丁湯 刈薯雞丁		5	2.5	2	2			678
	3/20	三	客家湯板條+照燒雞腿+時令蔬菜						5	2.5	2	2			678
七			板條肉絲乾香菇絲乾蝦仁豆芽菜韭菜紅蘿蔔油蔥酥蒜末(煮)	雞腿白芝麻蒜末(煮)	時令蔬菜										
	3/21	四	糙米飯	古早味肉燥 絞肉紅蔥頭冰糖蒜頭酥蒜末(滷)	開陽雙花 白花椰綠花椰肉片蝦米(煮)	有機蔬菜	桂圓銀耳湯 龍眼乾白木耳枸杞小湯圓	優酪乳	4.5	2.5	2	2		1	763
	3/22	五	海苔香鬆飯	酥炸魷魚 魷魚圈(炸)	油燜筍 福采桂竹筍肉絲蒜末(炒)	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒雞蛋培根大骨		4.5	2.5	2	2			643
	3/25	一	香Q白飯	油腐滷肉 油豆腐肉丁鳥蛋紅蘿蔔海帶結蒜末(煮)	洋蔥甜不辣 洋蔥小黃瓜甜不辣蒜末(煮)	產銷履歷	番茄蛋花湯 番茄雞蛋大骨	水果	5	2.5	2	2	1		738
	3/26	二	糙米飯	親子丼 雞丁雞蛋洋蔥木耳蒜末(煮)	金針菇絲瓜 金針菇絲瓜肉絲紅蘿蔔木耳蒜末(煮)	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔排骨貢丸青蔥		5	2.5	2	2			678
七	3/27	三	咖哩炒烏龍麵+香酥豬排+時令蔬菜				味噌魚湯		5	2.5	2	2			678
			烏龍麵肉片乾香菇絲乾蝦仁高麗菜紅蘿蔔蒜末(煮)	豬排(炸)	時令蔬菜	旗魚丁豆腐海苔柴魚片									
	3/28	四	糙米飯	砂鍋魚丁 魚丁大白菜木耳紅蘿蔔蒜末(煮)	玉米炒肉 雞紋肉玉米粒紅蘿蔔毛豆仁馬鈴薯洋蔥蒜末(炒)	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	鮮奶	4.5	2.5	2	2		1	763
	3/29	五	地瓜飯	芋頭燒雞 芋頭雞丁青蔥蒜末薑(煮)	三杯豆腸 豆腸米血丁杏鮑菇蒜末薑片九層塔(煮)	有機蔬菜	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜生香菇大骨		5	2.5	2	2			678

均衡飲食

現代人的飲食型態已改變，常因攝取過多的熱量，導致營養失衡，進而體態變胖、甚至三高(高血壓、高血脂、高血糖)的發生。然而聰明選擇對的食物，進而達到「均衡飲食」的目的，將可預防疾病的發生。因此，應遵守以下原則：1. 每天早晚一杯奶。 2. 每餐水果拳頭大。 3. 菜比水果多一點。 4. 飯跟蔬菜一樣多。 5. 豆魚蛋肉一掌心。 6. 堅果種子一茶匙。

來源：衛生福利部國民健康署

以上熱量依實際供應量為

營養小常識

【本校一律使用國產豬肉】

食材供應商：永得有限公司